



# Ano novo com atitudes novas?

Luciana Jankowsky

**R**ichard Bach nos diz: “Não é o desafio que define quem somos nem o que somos capazes de ser, mas como enfrentamos esse desafio: podemos incendiar as ruínas ou construir, através delas e passo a passo, um caminho que nos leve à liberdade”.

Há muita esperança de que com um novo ano novas oportunidades surgirão em nossas vidas, mas não oportunidades quaisquer, mas aquelas cujos resultados trarão felicidade da forma como almejamos. Entretanto, essas oportunidades são na verdade desafios, que fogem ao controle de nossas vontades. Uma vez que os desafios são inevitáveis, então como atingirmos a meta de um feliz ano novo?

O balanço final, entre sucessos e fracassos, determinará se o ano passado foi feliz ou não. Sabendo que haverá desafios, resta-nos refletir sobre as atitudes que teremos pela frente. Através de atitudes corretas podemos focar no que há de primordial na vida humana: o aprendizado. Ao concentrar nossa mente no que podemos aprender e não no que consideramos sucesso, encontraremos uma incrível liberdade para experienciar os desafios. Poderemos escolher entre a paz e a compaixão como nossos aliados, em quais-

quer desafios que enfrentarmos, ou a possível infelicidade de não sermos ou termos aquilo que projetamos.

Muitos acreditam que ter sucesso é conquistar tudo que se almeja e, quando fracassamos nesse propósito, incorremos em dor e frustração, que geram inseguranças, momentos depressivos e raiva. Se essa forma de viver refletisse a felicidade verdadeira, creio que não teríamos tantos casos de depressão, infelicidade, destruição e raiva no mundo. Podemos observar esses resultados nos jornais, na televisão, na internet.

Não podemos mudar o mundo, mas podemos sim realizar mudanças verdadeiras no único lugar que realmente nos pertence: nosso mundo interior, nossas atitudes, nosso coração. Nossas atitudes podem mudar tudo em nossas vidas e, pasmem, influenciar o mundo exterior!

As atitudes começam na mente, nas intenções, no coração e somente depois são intelectualizadas e representadas em ações; elas refletem nosso eu verdadeiro. Infelizmente, há muito em nós que repudiamos e, por este motivo, escolhemos focar nossos esforços em moldar um mundo exterior que nos faça feliz, ao invés de amarmos nosso interior, quem realmente somos.

Percebam a sutileza da compaixão gerada por este amor, pois, no momento que a geramos por nós mesmos, adquirimos um extraordinário poder, o de transformar aquilo que não apreciamos em algo melhor. Essa transformação interior é profunda, permitindo-nos uma experiência contínua de paz, mesmo frente a todos os desafios da vida, pois nossas atitudes refletirão compaixão. Somente através do poder dessa transformação interior podemos influenciar o mundo exterior. Muitos exemplificam o poder do qual me refiro: Buda, Jesus, Ghandi, Martin Luther King Jr., entre tantos outros, que através de atitudes pacíficas e embasadas em compaixão deixaram exemplos na história da humanidade.

Agora resta-nos escolher como iremos viver a partir deste novo ano. As escolhas de nossas atitudes refletirão a sabedoria e a felicidade em nossas vidas. Contemplem as palavras de Bach, acreditem no potencial das atitudes renovadas e positivas e em como é possível alcançar a meta da felicidade. E que seja um lindo e feliz ano para todos!

**Luciana Jankowsky, 36 anos, farmacêutica e doutorando em Tecnologia de Produtos Florestais, na Esalq/USP**

